

Contaminación ambiental exterior por **PARTÍCULAS PM2,5 y PM10**

¿Qué son?

Mezcla de **contaminantes dispersos en el aire en forma de aerosoles** líquidos o sólidos, que pueden presentarse como hollín, nubes de polvo o niebla, no pudiendo detectarse aisladamente a simple vista.

Posibles efectos sobre la salud



Irritación
en los ojos, nariz,
boca y garganta.



Disminución de la
capacidad
respiratoria.



Molestias
torácicas, tos,
palpitaciones o
fatiga.



Incremento de la
susceptibilidad a
infecciones respiratorias,
por lo menos durante los
cinco días posteriores al
comienzo del episodio.

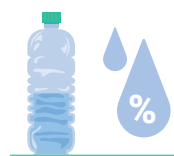
Recomendaciones para la población



No practicar
actividades al aire
libre, sobre todo
ejercicio intenso.



Cerrar las puertas y
ventanas para evitar
la entrada de polvo
en los domicilios.



Estar en
ambientes
húmedos e
hidratarse.



Emplear máscaras
y gafas en exteriores,
sobre todo en el caso de
población sensible, hasta
que el episodio finalice.